



anne schricker
GESTALT THERAPIE

Was ist Gestalttherapie?

- Beschreibung und fachliche Bezüge -

Was Gestalttherapie ist erlebt man am besten am eigenen Leibe. Denn es ist eine phänomenologische, holistische und existenzialistische Psychotherapie, die in ihrer Gänze auch am besten mit allen Sinnen, körperlich, emotional und intellektuell erfahren wird.

Und doch möchte ich ein paar Versuche unternehmen das, was Gestalttherapie ausmacht, in Worte zu fassen.

Beginnen möchte ich mit einem Text, der das Verfahren und dessen gedanklichen Nährboden in einem kurzen Überblick beschreibt und Bezüge zu den einflussnehmenden Wissenschaften herstellt. Folgen werden dann einige Praxisbeispiele, die das, was in den psychotherapeutischen Sitzungen geschieht, veranschaulichen sollen.

Du hast also die Möglichkeit von verschiedenen Seiten auf meine Arbeit zu blicken und vielleicht macht es das, was ich anbiete, etwas klarer fassbar. Und ich hoffe, ich wecke deine Neugierde.

Und noch eine kleine Anmerkung zum Text: Ich verwende wechselnd die weibliche und die männliche Form. Die jeweils anderen Geschlechter sind mitgemeint.

Aber nun zu den Fakten. Starten möchte ich mit ein paar kurzen Definitionen:

Gestalttherapie...

- ist ein humanistisches Psychotherapieverfahren
- nutzt phänomenologische Zugangswege
- unterliegt einem gestaltpsychologisch orientierten Systemdenken
- hat ein psychodynamisches Neurosenverständnis
- arbeitet mit erfahrungs-, übungszentrierter und experimentierfreudiger Vorgehensweise

Die vielleicht kürzeste Formel auf welche die Methode der Gestalttherapie gebracht werden kann ist: „Ich und Du im Hier und Jetzt.“

Das bedeutet, dass wir uns in einer sehr achtsamen Form auf einer Ebene von Mensch zu Mensch begegnen. Was in diesem Kontakt zutage tritt erforschen wir gemeinsam.



anne schricker
GESTALT THERAPIE

Das humanistische Menschenbild

Die Gestalttherapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren, welches dem Bereich der humanistischen Psychotherapie zugeordnet wird. Ebenso wie z.B. auch die Gesprächstherapie nach Carl Rogers, das Psychodrama nach Jacob L. Moreno, die Bioenergetik (Alexander Lowen), Transaktionsanalyse (Eric Berne) oder Logotherapie (Viktor E. Frankl).

All diesen Verfahren liegt das humanistische Menschenbild zugrunde, das sich auszeichnet durch Mitmenschlichkeit und Empathie, Wahrhaftigkeit, Solidarität, aber auch Selbstverwirklichung, Freiheit und Würde.

Die 1962 gegründete *Association of Humanistic Psychology* verstand sich als „dritte Kraft“ neben der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie (vgl. Hartmann-Kottek, L.: Gestalttherapie, 2012³ S.231 ff)¹.

Die Väter und Mütter der Gestalttherapie

Die Begründer*innen der Gestalttherapie Lore und Fritz Perls entwickelten ihre Methode vorwiegend aus der Psychoanalyse und der Gestaltpsychologie heraus. Wichtige gedankliche Mütter und Väter waren jedoch auch Karen Horney (1885 - 1952, Neopsychoanalytikerin), Moshé Feldenkrais (1904 - 1984 Wissenschaftler und Judolehrer), Gerda Alexander (1908 - 1994, Eutonie), Wilhelm Reich (1897 - 1957, Charakteranalyse & Vegetotherapie: Grundlagen für Körperpsychotherapien), Martin Buber (1878 - 1965, Religionsphilosoph, Hauptwerk: „Ich und Du“), Martin Heidegger (1889 - 1976, Philosoph, Phänomenologie/ Existenzdeutung) und nicht zuletzt Paul Goodman (Autor und Psychotherapeut), mit dessen Hilfe Fritz Perls und Ralph Hefferline (Professor für Psychologie an der Columbia University) 1951 das Buch *Gestalt-Therapy* schreiben. Es ist als Gründungswerk und v.a. als Abgrenzung zur Psychoanalyse zu verstehen.

Anleihen und Abgrenzung zur Psychoanalyse

Aus dem psychoanalytischen Gedankengut beibehalten ist das Neurosenverständnis mit dem unbewussten, konflikthaften Kräftespiel ebenso, wie das Abwehrkonzept in Form von Widerständen.

Wenn es uns nicht gut geht - so die Idee - liegen häufig innere Konflikte zugrunde. Diese Konflikte sind zu verstehen als innerlich widerstrebende Kräfte. Wir tragen zwei sich entgegenstehende

¹ Hartmann-Kottek, L.: Gestalttherapie 2012³, Springer-Verlag Berlin Heidelberg



anne schricker GESTALTHERAPIE

Umgangsweisen, Aufträge oder Lösungsideen in uns und befinden uns somit in Handlungsunfähigkeit. Folgen wir dem einen, so verraten wir das andere. Wir können es nicht richtig machen. Da sich dieser Kampf im Verborgenen abspielt, können wir auch nicht eingreifen. Wir sitzen in einer Pattsituation fest.

Die in uns widerstreitenden Kräfte haben ihre Wurzeln oft in unserer Kindheit. Alte Ideen über uns und die Welt, Glaubenssätze, alte Ver- oder Gebote haben noch immer unbewusst Einfluss auf unser Handeln. Der Ansatz von Perls war es, zu erforschen, wie sich diese alten Ideen im Hier und Jetzt zeigen und welchen Umgang wir in unserem aktuellen Leben mit ihnen finden können. Dazu sagt Lore Perls:

Das Bearbeiten alter Konflikte im Hier und Jetzt holt frühere Konflikte in die Gegenwart, denn die gegenwärtige Situation ist „der einzige Augenblick, in welchem Erfahrung und Veränderung möglich ist.“²

Was die beiden Psychoanalytiker*innen Lore und Fritz Perls also schaffen wollten, ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das zwar die individuelle Vergangenheit als Quelle für den therapeutischen Prozess nutzt, den Blick aber auf das alltagspraktische Jetzt und Heute richtet. Die Frage ist also, was ist in meinem Leben heute ungünstig, behindert oder malträtiert mich gar? Wo ist die Wurzel dafür, dass ich heute in diese Lage gerate? Wie kann ich die alten Wunden so heilen, dass ich im heute voll und ganz leben kann? Das Zurückblicken in die Vergangenheit geschieht dort und solange es für das Heute dienlich ist. Weiter wird die eigene Vergangenheit nicht bemüht. Der Schwerpunkt ist immer das Hier und Heute.

Der phänomenologische Zugang - Vom Phänomen zur Struktur

Im Hier und Heute betrachten wir das, was aktuell hervortritt. Das Phänomen, die Erscheinung, die wir sinnlich wahrnehmen können. Das macht die Gestalttherapie zu einer sehr achtsamen Methode, schon zu einer Zeit lange bevor die Achtsamkeit als wirksames Mittel öffentlich bedeutsam wurde. Vom Phänomen, das wir gemeinsam entdecken und erforschen können, verfolgen wir den Weg zur dahinter liegenden Struktur: Aha, so bin ich gestrickt. Wir erkennen unsere Muster. Unsere Struktur nehmen wir wertschätzend wahr: So ist es. Das ist mein Weg, den ich in diesem Moment so gehe. Diese Entdeckungsreise findet statt in einem Sinne von: „Erkenne dich selbst.“³ und „Werde der du bist.“⁴

² Perls, L.: Leben an der Grenze. Essays und Anmerkungen zur Gestalt-Therapie. 2005³, EHP - Verlag Andreas Kohlhage, Bergisch Gladbach. S. 92f

³ vielzitierte Inschrift am [Apollotempel](#) von [Delphi](#), als deren Urheber [Chilon von Sparta](#), einer der „[Sieben Weisen](#)“, angesehen wird; Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Gnothi_seauton

⁴ Maxime des griechischen Dichters [Pindar](#); Quelle: <https://falschzitate.blogspot.com/2018/09/werde-der-der-du-bist-johann-wolfgang.html>



anne schricker
GESTALT THERAPIE

Die Gestaltpsychologie als Namensgeber für die Gestalttherapie

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.⁵

Gordon Wheeler, Mitglied des Gestalt Institut of Cleveland, sieht die Geburt der Gestalt-Schule in Max Wertheimers „Experimentelle Studien über das Sehen von Bewegungen“ (Wertheimer, 1912)⁶. In dem Text geht es darum wie der Organismus einzelne serielle Sinneseindrücke in eine einheitliche Wahrnehmung oder kontinuierliche Bewegung übersetzt;“ (Wheeler, 1993, S.22)⁷

Der Name *Gestalttherapie* leitet sich von der Gestaltpsychologie ab, welche sich mit unserer Wahrnehmung (s.o.) befasst. Mit unseren Sinnen begreifen wir die Welt und erfassen sie in Sinnzusammenhängen, den sogenannten *Gestalten*. So hebt sich auf einem Gemälde ein Baum von seinem Hintergrund ab, weil wir die Farbkleckse als zusammengehörig verstehen. Aus Geräuschen hören wir einzelne Töne heraus und fassen sie zu einer Melodie zusammen. Die so entstandene *Gestalt* macht für uns Sinn. Ebenso erkennen wir emotionale Sinnzusammenhänge und erklären uns damit die Welt. Erst durch die Sinnggebung und die Bedeutung, die wir ihr zuschreiben, entsteht das Ganze, das mehr ist, als die Summe seiner Teile. Die Gestalt ist das, was hervortritt. Beschäftigt mich ein Thema immer und immer wieder, so sprechen wir von einer offenen Gestalt. Ich kann die Sache nicht als Ganzes erfassen und so nicht beiseite legen. Diese offene Gestalt tritt so lange wiederholt hervor, bis ich sie durch Ergänzung, Neugestaltung oder Neubewertung, Auflösung oder Klärung schließen und beiseite legen kann. Ziel ist ein „Kontinuum der Bewusstheit“ und eine „frei fortschreitende Gestaltbildung“⁸. Habe ich mir eine Sache erklären können und verstanden, so tritt sie wieder in den Hintergrund zurück und ich wende mein Interesse wieder etwas anderem zu, d.h. eine neue Figur (vgl. v. Ehrenfels „Figur und Grund“ in Wheeler⁹), oder Gestalt, tritt in den Vordergrund und der Zyklus beginnt von neuem.

⁵ http://gestalttheory.net/download/Wertheimer1923_Lehre_von_der_Gestalt.pdf Wertheimer 1923, Untersuchungen zur Lehre von der Gestalt (II)

⁶ Wertheimer, M.: Experimentelle Studien über das Sehen von Bewegungen. Zeitschrift für Psychologie 61/1912)

⁷ Wheeler, G.: Kontakt und Widerstand. Ein neuer Zugang zur Gestalttherapie. 1993, Edition Humanistische Psychologie (EHP), Köln

⁸ Perls, L.: 2005³. S. 92

⁹ Wheeler, G.: 1993. S. 22)



anne schricker
GESTALT THERAPIE

Die Rolle des Therapeuten

Eine der wesentlichen Dimensionen in der Gestalttherapie und ein maßgeblicher Unterschied zur Psychoanalyse, ist die Rolle der Therapeutin. Diese bringt sich als lebendiges Gegenüber in die Therapie ein. Ihre innere Resonanz wird als Arbeitsfeld beständig genutzt und sie stellt sich ihrem Klienten damit zur Verfügung. Das könnte zum Beispiel sein: „Wenn ich Sie so höre, merke ich, wie Wut in mir aufsteigt. Ergibt das Sinn für Sie?“ oder: „Ich fühle mich ein bisschen unter Druck gesetzt, so als könnte ich für Sie nicht genügen. Kennen Sie so etwas?“

Die Therapeutin ist ein aktives und lebendiges Gegenüber. Mit ihr zeigen sich Muster, die für beide oder für eine*n von beiden bekannt sind. Das Aussprechen der Phänomene macht diese sicht- und verhandelbar.

Dadurch verändert sich die therapeutische Beziehung hin zu einer kontaktaufnehmenden, spontanen, wertungsfreien und offenen Haltung. Für das eigene innere Erleben hat jedoch nicht der Therapeut die Deutungshoheit, sondern die Klientin. Sie ist die Expertin ihrer Selbst, der Therapeut der Experte des Prozesses. Nur die Klientin selbst kann sagen was sie spürt, was sich für sie richtig oder falsch anfühlt. Der Therapeut kann begleiten, ermuntern, Ideengeber oder Spiegel sein.

Kontakt und Bindung in der Gestalttherapie

Einer der Schlüsselbegriffe der Gestalttherapie ist der *Kontakt* (vgl. Kontaktprozess-Welle in Dreitzel, H.P.: Gestalt und Prozess, 2004, Umschlag-Schaubild)¹⁰. Kontakt im Sinne von achtsamer Verbindung mit mir (Ich), mit dir (Du), mit der Welt, oder mit einer spirituellen Dimension. Die Gestalttherapie geht davon aus, dass wir Bindungswesen sind (wie auch im Sinne der Bindungstheorie nach John Bowlby¹¹ und Mary Ainsworth¹²) und in Verbundenheit mit uns selbst und einem sicheren Gegenüber, in der Lage sind, Krisen zu durchleben und durch die Anerkennung der im Hier und Jetzt geltenden inneren Wahrheit, Lösungen zu finden. Die Therapeutin ist im Idealfall ein beständiges, sicheres und zuverlässiges Gegenüber, mit der neue Schritte gewagt und ausprobiert werden können. An der Kontaktgrenze zwischen dem Klienten

¹⁰ Dreitzel, H.P.: Gestalt und Prozess 2004, EHP - Edition Humanistische Psychologie, Bergisch Gladbach

¹¹ Bowlby, J.: Elternbindung und Persönlichkeitsentwicklung. Therapeutische Aspekte der Bindungstheorie. 1988/1995, Dexter, Heidelberg

¹² Ainsworth, M.: Skalen zur Erfassung mütterlichen Verhaltens: Feinfühligkeit versus Unempfindlichkeit gegenüber Signalen des Babys. In: Grossmann K.E. (Hrsg.): Entwicklung der Lernfähigkeit in der sozialen Umwelt. 1977, Kindler, München, S. 96 - 107



anne schricker GESTALT THERAPIE

und der Therapeutin findet die Begegnung statt. Eine sichere Bindung zwischen beiden ermöglicht es, den Mut aufzubringen das eigene Innenleben zu erforschen.

Die Gestalttherapie arbeitet dabei körperorientiert und ganzheitlich unter achtsamer aufmerksamer Einbeziehung des gesamten Menschen, mit seinem Geist, seinen Emotionen und Körperempfindungen.

Zur Technik der Gestalttherapie

Fritz Perls betont in der therapeutischen Arbeit die offene, frei fließende Form, die keinem festgelegten Schritten oder Abläufen folgt, sondern beständig mit dem geht, was sich gerade zeigt: „Go with the flow“, war eines der Motti, die meine Ausbildung begleitet haben.

Fritz Perls sagt dazu: „Die Experimente sind keine festgelegten Abfolgen technischer Schritte, sondern werden *ad hoc* erfunden, um die Bewußtheit dessen, *was ist*, zu erleichtern.“ (Perls, 2005³, S. 99) Und weiter: „Ein Gestalttherapeut verwendet keine Techniken; er verwendet sich selbst in einer und für eine Situation mit den professionellen Fähigkeiten und mit seiner Lebenserfahrung, die er angesammelt und integriert hat. Es gibt so viele therapeutische Stile wie es Therapeuten und Klienten gibt, die sich selbst und einander entdecken und die gemeinsam ihre Beziehung erfinden.“ (Perls, 2005³, S. 99f)

Es geht darum das Miteinander, die Begegnung, den Kontakt immer wieder neu zu probieren, damit zu spielen, etwas zu wagen oder neu zu bewerten. Testballons zu starten. All das braucht ausreichend Sicherheit. Die Therapeutin muss also zuverlässig an der Seite ihres Klienten bleiben. Nur dann kann frei exploriert werden.

In diesem Erforschen lernen wir Neues. Themen tauchen auf, können angesehen, bearbeitet und dann wieder beiseite gelegt werden. Ist dieser Zyklus abgeschlossen ist die Bühne wieder frei, und etwas anderes kann Thema werden. Es rückt in den Vordergrund der Bewusstheit, nimmt Gestalt an, wird wichtig für mich persönlich, für mein nahes Umfeld, oder die Gesellschaft. Es kann dann „vollständig erlebt und bewältigt (anerkannt, durchgearbeitet, eingeordnet, verändert, abgelegt) werden.“ (Perls, 2005³, S. 98)

Die Verbindung zum Existentialismus

Viele der Mütter und Väter der Gestalttherapie haben sich intensiv mit existentiellen Themen befasst. Der Existentialismus ist als Haltung mit in die Gestalttherapie eingeflossen:

„Und es bedeutet auch, auf sich gestellt sein, Angst aushalten, Orientierung und Entscheidungsfähigkeit aus sich heraus finden müssen. Es geht gedanklich überwiegend um das Sein an sich und die Verantwortung dafür.“ (Hartmann-Kottek, 2012³, S. 33) Wir suchen nach einer



anne schricker GESTALT THERAPIE

Verortung im Spannungsfeld zwischen unserem Bedürfnis nach Bindung und Verbindung mit anderen und unserer Verbindung mit uns selbst, im Zweifelsfall auch gegen andere. Mir selber treu bleiben, für mich und mein Wohlbefinden voll und ganz Verantwortung zu übernehmen. Viele Klientinnen haben da oft Zweifel und fragen, ob das nicht egoistisch sei. Dabei kann ich nur für andere, auch ganz altruistisch, da sein, wenn ich selber satt bin und von mir selbst gut umsorgt und gehalten. Erst komme also ich, dann werde ich auch freigiebig für andere. Hier bringe ich gerne das Beispiel aus den Sicherheitseinführungen in Flugzeugen: Die Sauerstoffmaske erst zu sich selbst heranziehen, dann anderen helfen. Erst, wenn ich versorgt bin, kann ich gut und effektiv helfen und ohne eigenes ungestilltes Bedürfnis für andere da sein. So gesehen ist die Beschreibung jemand sei „selbstlos“ aus Sicht der Gestalttherapie das genaue Gegenteil. Erst, wenn ich in engem Kontakt mit meinem Selbst, also ganz ich selbst bin, kann ich ohne jegliche eigene (ungestillte) Bedürftigkeit für andere handeln.

Ein mutiger Schritt zur inneren Arbeit

Die innerpsychische Arbeit in der Gestalttherapie erfordert von den Klienten also Mut, dem was ist, ins Auge zu blicken. Außerdem eine Bereitschaft, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Zugleich bietet sie durch die emotionale Nähe zwischen Therapeut und Klient viel Unterstützung und Ermutigung. Die wertfreie Haltung bietet Raum, sich selbst zu erforschen, sich wirklich kennenzulernen und den eigenen Weg zu finden.

Die Arbeit ist getragen vom Vertrauen auf die organismische Selbstregulation, die uns in die Homöostase, ein inneres und äußeres Gleichgewicht, zurückführt. Ich glaube fest daran, dass wir die Lösung unserer Probleme in uns tragen.

So lange wir leben wachsen und wandeln wir uns.

Und: Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende.

Möchtest du mehr praktische Einblicke in meine Arbeit bekommen? Dann freue dich auf meinen nächsten Blog-Beitrag, in dem ich den Verlauf einer Sitzung skizziere.

Möchtest du dich selbst auf deinen inneren Weg begeben und mich kennenlernen? Dann vereinbare einen Termin für ein Vorgespräch. Ich freue mich auf dich.

anne